## 7.047 Živánska pečienka na pekáči
## 100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bravčové stehno | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| slanina údená bez kože | | | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 | 1,10 | 1,10 |
| šunka dusená | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| olej | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 |
| cibuľa | 1,80 | 1,53 | 2,00 | 1,70 | 2,50 | 2,12 | 3,50 | 2.98 |
| horčica | 0,10 | 0,10 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| lečo sterilizované b. n. | 1,30 | 1,30 | 1,80 | 1,80 | 2,20 | 2,20 | 3,00 | 3,00 |
| paprika červená mletá | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 |
| soľ | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 | 0,13 | 0,13 | 0,18 | 0,18 |
| korenie čierne mleté | | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| hmotnosť porcie v g | 74 | | 82 | | 98 | | 114 | |
| hmotnosť mäsa v g | 36 | | 42 | | 48 | | 54 | |
| hmotnosť šťavy v g | 38 | | 40 | | 50 | | 60 | |

## Receptúra

### Výrobný postup

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezne, mierne naklepeme, osolíme, potrieme horčicou a posypeme mletou červenou paprikou. Slaninu a očistenú cibuľu nakrájame na tenké plátky. Do olejom vymasteného pekáča poukladáme tenké plátky slaniny (MŠ šunky), na ne dáme vrstvu mäsa, cibule a leča. Môžeme urobiť niekoľko vrstiev na seba po celom pekáči. Na vrchnú vrstvu poukladáme zbytok slaniny (šunky), podlejeme vodou, prikryjeme a v rúre dusíme do červena.
Prílohy: zemiaky varené, zeleninové šaláty.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 3311 | 795 | 52,29 | 28,7 | 1,8 | 69,6 | 0,5 | 1386,6 | 1,8 | 0,037 | 0,5 | 2,1 | 26,7 | 5,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **B** | 4247 | 1019 | 65,29 | 38,7 | 1,8 | 87,2 | 0,7 | 1735,1 | 2,2 | 0,049 | 0,7 | 2,7 | 33,9 | 6,0 |
| **C** | 4413 | 1059 | 67,16 | 42,0 | 2,5 | 87,9 | 0,8 | 1740,2 | 2,4 | 0,056 | 0,7 | 2,7 | 36,2 | 6,6 |
| **D** | 4563 | 1095 | 69,17 | 44,4 | 2,5 | 89,4 | 1,1 | 1749,1 | 2,8 | 0,069 | 0,8 | 2,7 | 40,7 | 7,4 |